**ЗАДАНИЕ:**

**Выполнить практические работы. Материал для их выполнения прилагается.**

**Практическое занятие № 4**

**Тема. Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии**

***ЦЕЛЬ:*** *сформировать знания о правила* ***х***  *безопасности в местах общего пользования;*

***Учебное обеспечение:*** *тетрадь для практических работ, методичка, дополнительный материал.*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Прочитать теоретический материал.**

**Коммуна́льная ава́рия** — [авария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), вызывающая сбой в обеспечении населения [жилищно-коммунальными услугами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%89%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B3%D0%B8).

**Виды**  **коммуна́льных ава́рий:**

* *Неполадки в системах по водоснабжению;*
* *Аварии на коммунальных газопроводах*
* *Электроснабжение населения*
* *Аварии на теплосетях в зимний период*
* *Аварии на канализационных системах*

**2.Изучить предложенный материал. Составить памятку правил поведения при аварии на коммунальных системах.**

**3.Ответить на контрольные вопросы*:***

***Каковы возможные последствия аварии при:***

* + *утечке природного газа?*
  + *отключении электричества?*
  + *отключении воды?*
  + *аварии в канализационных системах ?*

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

|  |
| --- |
| **Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения населения – электроэнергетических, канализационных системах, водопроводных и тепловых сетях редко сопровождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности, особенно в холодное время года.** |

* Аварии на электроэнергетических системах могут привести к долговременным перерывам электроснабжения потребителей, обширных территорий, нарушению графиков движения общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током.
* Аварии на канализационных системах способствуют массовому выбросу загрязняющих веществ и ухудшению санитарно-эпидемиологической обстановки.
* Аварии в системах водоснабжения нарушают обеспечение населения водой или делают воду непригодной для питья.
* Аварии на тепловых сетях в зимнее время года приводят к невозможности проживания населения в не отапливаемых помещениях и его вынужденной эвакуации.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АВАРИЯМ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

Аварии на коммунальных системах, как правило, ликвидируются в кратчайшие сроки, однако не исключено длительное нарушение подачи воды, электричества, отопления помещений. Для уменьшения последствий таких ситуаций создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек, хозяйственных свечей, сухого спирта, керосина (при наличии при наличии керосиновой лампы или примуса), элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.  
**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ АВАРИЯХ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

Сообщите об аварии диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или Жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу.  
При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар. Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, «Шмель» и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром. Используя для освещения квартиры хозяйственные свечи и сухой спирт, соблюдайте предельную осторожность.  
При нахождении на улице не приближайтесь ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касайтесь их. Организуйте охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в территориальное Управление по делам ГОЧС. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас – выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать поражения шаговым напряжением.  
При исчезновении в водопроводной системе воды закройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей. Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ очистки воды «вымораживанием». Для «вымораживания» поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину – слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу. При крупных коммунальных происшествиях, требующих долгих ремонтных работ к жилым домам организуется доставка чистой питьевой воды по нескольку раз в день. Ответственным лицом за подвоз выступает управляющая компания  
В случае отключения центрального парового отопления, для обогрева помещения используйте электрообогреватели не самодельного, а только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения. Помните, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии... Оденьтесь теплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа. Лучшим способом сохранить тепло будет утепление окон, балконов и входных дверей. Занавесьте их одеялом, пледом. Заткните ватой все щели. Выберите небольшую комнату и разместите там всех членов семьи. По возможности держите ее все время закрытой. Двери в другие комнаты также следует закрыть, чтобы ограничить распространение холодного воздуха. Оденьте теплые вещи, используя принцип многослойности. Согревайтесь теплым чаем или физическими упражнениями.

. **ДЕЙСТВИЯ ПРИ АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА**

Многие природные газы являются источниками опасности для человека. Однако наиболее опасными являются **метан (**городской магистральный газ) и сжиженный нефтяной газ (в баллонах), используемые в быту.

При утечке они вызывают удушье, отравление и способны привести к взрыву, поэтому необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила пользования газовыми приборами, колонками, печами и ухода за ними.

Почувствовав в помещении (здании) запах газа, немедленно поставить в известность диспетчера организации и руководителя. Немедленно перекройте подачу газа к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв. Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа. При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь. Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

*Для выполнения практической работы №5,если вы испытываете затруднения, можно воспользоваться*

***ПРАВИЛАМИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ***

****Практическое занятие №5 «Защита жизни и здоровья участников дорожного движения»**

***Цели занятия:***

* *закрепить знания безопасного поведения на дороге участников движения.*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**ХОД ЗАНЯТИЯ** **Задание 1  *Дополните правила пешеходов:***

*1.Пешеходы должны двигаться по……….., а при их отсутствии………………………………. ……………………… 2.По загородной дороге пешеходы 3.Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны………………… 4. Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по…………………………, а при их отсутствии – на перекрёстках по ……………………………………………… 5. При отсутствии пешеходного перехода или перекрёстка пешеходам разрешается переходить дорогу под ……… ……… При этом…………………………………………………. 6.Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны……………………………………… 7. Движение пешеходов может регулироваться также ………………………………………….. 8. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они……….. ………………………………………………….. 9 .Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны ………………………………………………. 10. При приближении автомобиля с включённым синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны………………………………………………*

**Задание 2 *Дополните правила велосипедистов:***

***Велосипедистам и водителям мопедов запрещается:*** *1. Управлять велосипедом не держась …………………………………………………………… 2. Перевозить груз, который ……………………………………………………………………… 3. Перевозить пассажиров ,кроме …………………………… при наличии 4.Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах ………………………………………. 5. Для водителей мопедов двигаться по дороге без……………. ……………………………….. 6. В темное время суток ездить без …………………………………….......................................... 7.При движении по правому краю проезжей части велосипедисты должны двигаться только ……………………………………………………………………………………………………..*

**Контрольные вопросы.**

*1.Что такое дорога, что она в себя включает? 2.Кто является участником дорожного движения? 3.Кто такой пассажир? 4.Назовите правила пассажиров общественного транспорта. 5.Назовите главные опасности на дороге.*

**Практическое занятие № 6**

**Отработка способов защиты от аварий на транспорте».**

**Цель:**

* *закрепить знания алгоритма действий при авариях на транспорте;*
* *воспитывать чувство ответственности за собственную жизнь и безопасность.*

 Учебное обеспечение: конспект, тетрадь для практических работ, раздаточный материал, инструктивные карточки.

**ХОД ЗАНЯТИЯ Задание:** 1.Изучить предложенный материал по теме «Транспортные аварии». 2. Решить 4 предложенные ситуационные задачи.

***Задачи***

*1.Вы путешествуете. На вашем корабле прозвучал сигнал:* *семь коротких и один длинный сигнал звонком громкого боя*. *Ваши действия?*

*2.Ваш автомобиль упал в воду с моста на глубину 5 метров. Ваши действия?*

*3. Вы летите на самолете ,объявили срочную аварийную посадку. Ваши действия?*

*4. Вы едете на поезде. Почувствовали запах дыма. Ваши действия?*

***Контрольные вопросы***

1.Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте? 2.Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте? 3. Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС?

.

 **АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ.**

В большинстве случаев автомобильные аварии возникают из-за несоблюдения элементарных мер безопасности и правил дорожного движения, а также недостаточной информированности о последствиях того или иного нарушения правил безопасности дорожного движения. Например, мало кто знает, что столкновение с неподвижным препятствием на скорости 50 км/ч без ремня безопасности равносильно прыжку лицом вниз с 4-го этажа. Около 75 % всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте — тормоза, на втором — рулевое управление, на третьем — колеса и шины). Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80 % раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

Существует несколько рекомендаций, как обезопасить себя во время аварии. Так, при возникновении аварии на автотранспорте в случае, если вы видите, что предотвратить ее невозможно, то.. 1) постарайтесь принять наиболее безопасное положение, сгруппировавшись и закрыв голову руками. Во время аварии все мышцы должны быть до предела напряжены. Самое главное — 2)препятствуйте своему перемещению вперед. Для этого в случае, если вы сидите на водительском месте, вам необходимо 3)вжаться в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упереться руками в рулевое колесо; если вы в качестве пассажира сидите на переднем сиденье, то вам следует упереться в «лицевую панель»; а если сзади — то в переднее сиденье. В случае, если вы, находясь за рулем, не пристегнулись ремнем безопасности, вам следует прижаться к рулевой колонке, а на месте пассажира — вы должны закрыть голову руками и завалиться набок. Не покидайте машину до ее остановки, так как шансов выжить в автомобиле в 10 раз больше, чем при выпрыгивании из него. Если авария связана с опрокидыванием или возгоранием транспортного средства, постарайтесь как можно скорее покинуть его, используя для этого в случае необходимости не только двери, но и окна. Если машина упала в воду, двери открывать не следует, так как вода тут же хлынет внутрь, и машина начнет резко погружаться. Выбираться в этом случае надо через открытое окно.

При возникновении пожара в общественном транспорте, во-первых, немедленно сообщите об этом водителю. Во-вторых, попытайтесь открыть двери кнопкой аварийного открывания. Если это не удается, разбейте боковые окна или откройте их по инструкции как аварийные выходы. В-третьих, попытайтесь сами потушить огонь, а если сделать это не удается, то немедленно покиньте салон.

Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством. Поэтому, выбираясь наружу из салона трамвая или троллейбуса, не касайтесь его металлических частей.

В любом случае главное — сохраняйте спокойствие и ни в коем случае не паникуйте, так как паника может привести к большему ущербу. Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Выбравшись из машины, отойдите от нее подальше — возможен взрыв. В случае, если с вами ничего серьезного не произошло, помогите пострадавшим, организуйте первую помощь и примите меры к ликвидации последствий аварии.

**АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ**

****Гибель людей на железнодорожном транспорте в основном связана с крушениями поездов. Поэтому необходимо знать и применять правила и меры безопасности при возникновении этой чрезвычайной ситуации.

При крушении или экстренном торможении состава самое главное — закрепиться и препятствовать своему перемещению вперед или броскам в стороны. Для этого во время удара, точка, возникших в результате аварии, постарайтесь ухватиться за неподвижные части вагона или сгруппируйтесь, прикрыв голову, во избежание травм. При переворачивании вагона крепко держитесь руками и упирайтесь ногами в стену, верхнюю полку и т. п. После того, как вагон приобретет устойчивость, наметьте пути выхода из него. При этом, если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, вытаскивая на руках детей и пострадавших. В случае обрыва проводов контактной сети, отойдите от вагонов на 30-50 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

Конечно, обеспечение безопасного движения поездов зависит в основном от машинистов и диспетчеров, но и вы можете уменьшить риск при возможном крушении поезда, если будете знать некоторые правила:

- при столкновении поездов наиболее опасными являются головные и хвостовые вагоны;

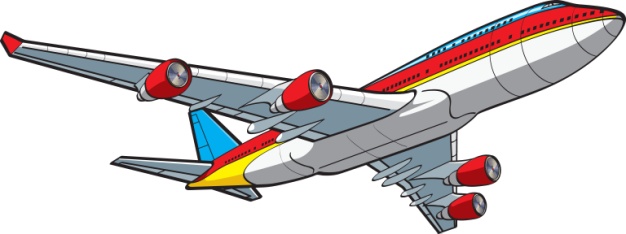
- незафиксированные в крайнем положении двери в купе ведут к травмам от их резкого движения при остановке;

- громоздкие вещи, стеклянная посуда, расположенные на верхних полках, также приводят к травмам пассажиров при резкой остановке;

- на электрифицированных участках железной дороги особую опасность при крушении поездов представляют сломанные опоры и лежащие на земле электропровода.

Большую опасность для пассажиров железнодорожного транспорта представляет также пожар в вагоне. Это связано с сосредоточением в пассажирских вагонах большого количества людей и трудностью их эвакуации, быстротой повышения температуры и распространения токсичных газов в замкнутых пространствах, удаленностью поезда, находящегося в пути, от пожарных подразделений.

При возникновении пожара в пути прежде всего проинформируйте об этом проводника или машиниста. Постарайтесь принять все меры к остановке поезда, используя для этого стоп-кран или систему аварийного торможения и ликвидации пожара. (Запомните, что при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и других местах, где осложнится эвакуация.) При невозможности потушить пожар собственными силами немедленно покиньте вагон, используя для этого все выходы, в том числе и окна, не забыв при этом оказать помощь в эвакуации детям и людям престарелого возраста. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов — малминит, выделяет токсичный газ, опасный для жизни. Поэтому во время пожара в поезде постарайтесь обеспечить себе защиту органов дыхания. При эвакуации будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд. Покинув поезд, не оставайтесь около него, а постарайтесь отойти на безопасное расстояние.

 **АВИАЦИОННЫЕ АВАРИИ**

Безопасность полетов зависит, прежде всего, от надежности самолетов и профессионализма экипажей и диспетчеров. Однако и вы при пользовании авиационным транспортом должны соблюдать определенные правила безопасности.

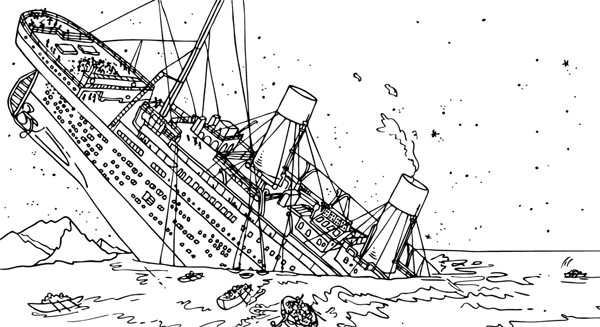
Если у вас есть возможность выбора, то садитесь в кресло, которое расположено рядом с выходом и, по возможности, ближе к середине или хвосту самолета. Поинтересуйтесь, где располагаются выходы (основные и аварийные) на вашем самолете и как они открываются. При взлете и посадке следите за тем, чтобы ваш ремень безопасности был плотно затянут. Будьте внимательны к командам и сигналам, которые передаются по микрофону, на световом табло или бортпроводницами.

Одной из аварийных ситуаций, которая может произойти в полете, является декомпрессия — снижение содержания кислорода в связи с «уходом» воздуха. Декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева, салон самолета наполняется пылью и туманом, видимость резко снижается. При этом у людей появляются звон в ушах и боли в кишечнике (расширяются газы), из легких быстро выходит воздух, и люди теряют сознание. Поэтому при первых признаках декомпрессии нужно немедленно надеть кислородную маску (о том, где она хранится и как ею пользоваться, информирует стюардесса в начале полета) и подготовиться к резкому снижению или аварийной посадке, гак как аварийная ситуация, связанная с декомпрессией, исправляется снижением высоты полета.

При аварийной посадке следует занять наиболее безопасное положение. Для этого опустите кресло и сгруппируйтесь, прижав голову к рукам и уперев ноги по ходу 3движения. В момент удара максимально напрягитесь. Когда самолет совершит вынужденную посадку, строго выполняйте все указания экипажа.

При возникновении пожара в полете не паникуйте, а постарайтесь оказать помощь в ликвидации пожара или защититься от огня и дыма, используя для этого одежду и воду. Приготовьтесь к аварийной посадке и обязательно мысленно представьте свой путь к ближайшему выходу. После аварийной посадки постарайтесь быстрее покинуть самолет, используя для этого аварийные люки и трапы (на это у вас есть одна-две минуты). При этом постарайтесь защитить свою кожу и не дышать дымом. Главное — сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь панике, так как от этого зависит не только ваше спасение, но и спасение других пассажиров (по данным Национального управления по безопасности перевозок США, свыше 70 % людей, попавших в авиакатастрофы с пожарами, остаются в живых). Оказавшись за бортом самолета, окажите помощь пострадавшим и постарайтесь как можно быстрее отойти с ними на безопасное расстояние.

Если самолет потерпел аварию в безлюдной местности, то постарайтесь при экстренной эвакуации из самолета захватить с собой самые необходимые вещи (медицинские аптечки, теплые вещи в зимнее время) и продумайте, как подать сигналы с земли, видимые с воздуха.

****

**АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ.**

Для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработаны Расписания по тревогам. В них расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется каютная карточка пассажира на русском и английском языках, в которой указаны:

* значение сигналов тревоги;
* место сбора пассажиров по тревоге;
* номер и местонахождение спасательной шлюпки;
* иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

Поэтому, прежде чем расположиться в каюте, тщательно изучите эту карточку.

Существует три сигнала судовых тревог:

* «Общесудовая тревога» — один продолжительный сигнал звонком громкого боя в течение 25-30 с, после чего объявление «Общесудовая тревога» по общесудовой трансляции в принудительном режиме работы. Тревога объявляется при возникновении аварийной ситуации либо в предаварийный период, когда становится ясно, что аварии не избежать. Однако это не означает «Покинуть судно».
* Тревога «Человек за бортом» — три продолжительных сигнала звонком громкого боя подаются 3-4 раза. Вслед за этим по общесудовой трансляции подается объявление голосом с указанием номера шлюпки к спуску. Тревога 4относится только к членам экипажа судна. Выход пассажиров по этой тревоге на открытые палубы запрещен.
* «Шлюпочная тревога» — семь коротких и один длинный сигнал звонком громкого боя, повторяемые 3-4 раза, и вслед за этим объявление голосом по общесудовой трансляции. Подается только в том случае, когда состояние аварийного судна не оставляет надежд на успех борьбы за живучесть и судно должно немедленно погибнуть; объявляется только по распоряжению капитана. По шлюпочной тревоге члены экипажа, ответственные за безопасность пассажиров, выведут вас к месту посадки в коллективные спасательные средства.

Как показывает статистика, основная опасность во время кораблекрушения исходит от тонущего судна, которое способно увлечь с собой под воду людей. Кроме того, при кораблекрушении люди подвергаются опасности во время эвакуации с тонущего корабля, а также при нахождении их в воде, на плотах или на шлюпках.

Среди предварительных мер защиты можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным средствам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна. К профилактическим мерам относятся также изучение инструкции по действиям в аварийных ситуациях, правил пользования спасательными средствами и практическая отработка по использованию спасательных средств.

При эвакуации людей с терпящего бедствие корабля опасность возникает при отказах спусковых устройств, опрокидываниях и ударах спасательных средств, неправильном их использовании, а также при необходимости прыгать в воду с гибнущего судна с большой высоты. Во время эвакуации *следует брать с собой только необходимые вещи*. Места на спасательных средствах в первую очередь предоставляются женщинам, детям, людям пожилого возраста и раненым.

При эвакуации с судна необходимо надеть теплую одежду, а сверху — защитный костюм из водонепроницаемой ткани и спасательный жилет. Спускаться на спасательное судно следует по трапам или канатам. Если позволяют обстоятельства, то в спасательные средства надо погрузить дополнительно одеяла, одежду, аварийное радио, запасы питьевой воды и пищи. При необходимости прыгать в воду следует зажать нос и рот одной рукой, а другой крепко держаться за спасательный жилет.

Оказавшись в воде, человек подвергается опасности утопления, переохлаждения организма и истощения. Чтобы замедлить наступление переохлаждения, находясь в воде, необходимо держать голову как можно выше над водой, стараясь при этом затрачивать минимум физических усилий для удержания себя на поверхности воды. Плыть следует только к спасательному средству.

В открытом море на спасательных средствах следует соблюдать два основных принципа: всем спасательным средствам держаться вместе и находиться у места гибели судна, если нет твердой уверенности в возможности достичь берега или выйти на судовые пути.

При нахождении на плотах или шлюпках главная опасность исходит от переохлаждения организма, а при длительном пребывании на них — и от недостатка воды и пищи.

**Практическое занятие №7**

**Общие правила безопасного поведения в толпе**

***Цель:*** *овладеть умением находить и применять способы защиты от опасностей толпы.*

***Учебное обеспечение****: тетради для практических работ, методички, материал для самостоятельного изучения.*

***ХОД ЗАНЯТИЯ***

***ЗАДАНИЕ 1***

***Изучите предложенный материал для самостоятельной работы.***

***ЗАДАНИЕ 2***

***Составьте правила безопасного поведения для человека, попавшего в толпу.***

***ЗАДАНИЕ 3***

***Сформулируйте ответы на контрольные вопросы:***

1. *Дайте определение понятию «толпа».*
2. *Назовите главные законы толпы.*
3. *Что такое паника?*
4. *Как избежать толпу?*

***МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ***

***ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ.***

Что такое толпа? Чем отличается массовое скопление людей от толпы? Ограниченность пространства и скученность – это признак толпы? Толпа – это скопление неорганизованных людей? Не всегда и не везде.

Для того, чтобы просто массовое скопление людей превратилось в опасную для окружающих и для неё самой толпу, кроме внутренних предпосылок, нужен ещё фактор внешней провокации. Что послужит детонатором, превращающим сборище мирных людей в агрессивную по своей сути толпу – паника, вызванная стихийным бедствием, пожаром, доведённый до истерии митинг или концерт рок-звезды, боязнь остаться без раздаваемой щедрой рукой гуманитарной помощи, массовое недовольство – не суть важно. Важно, что в определённый момент люди теряют самоконтроль и превращаются в единый организм, живущий по своим законам. Подчинённость каждого всем – главный закон толпы**. Быть как все, ничем не выделяться** — святой закон толпы. Проявить свою индивидуальность, решиться на оригинальный поступок — совершенно недопустимо. **Толпа живёт исключительно личными интересами**. **Толпа не одобряет проявление инициативы**

После массовых беспорядков, вспоминая события прошедших часов, удивляются, что они, в общем, то порядочные люди, бежали туда куда бежали все, делали то, что делали все, вплоть до актов вандализма и преступлений. Человек вышел из животного мира. Человек – «животное стадное», оттого и выжил в первобытные времена. Иногда старые инстинкты дают о себе знать. Особенно сильно травмируют психику , оставляют шрамы в душе и вызывают безотчётный ужас (панику) действия, когда люди поддаются массовому психозу. Паника (безотчётный страх) – это психологическое состояние, вызванное угрожающим жизни воздействием внешних условий, выраженное в чувстве острого страха, охватывающего человека или множество людей, которые неудержимо и неконтролируемо стремятся избежать опасной ситуации. При этом у многих притупляется сознание, они теряют способность правильно воспринимать и оценивать обстановку.

***ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ****.*

Главное для человека в толпе – не поддаться общему психозу спасения любой ценой,.

Важно никогда не принимать веру на слухи, не подчиняться мнению толпы слепо, не сопротивляться массовому психозу; Надо сохранять ясность ума, использовать приёмы аутотренинга: глубокое дыхание, созерцание неподвижных предметов, разговор с самим собой и т.д.; Попробуйте отрезвить себя, сильно ущипнув за руку, прикусив губу, ударив самого себя по щеке или причинив любую другую боль. Стихия толпы тем разрушительней, чем из менее воспитанных людей она состоит. Интеллект, помноженный на воспитание, не оставляет панике ни единого шанса. Есть множество примеров, когда представители высшего света между потерей чести и смертью, выбирали смерть:

«Судовой оркестр во время гибели «Титаника» до последнего мгновения, пытаясь успокоить толпу, играл вальсы Штрауса. Оркестранты погибли в полном составе. На том же «Титанике» было немало случаев, когда джентльмены  уступали дамам свои спасительные жилеты, а проплывая в ледяной воде мимо переполненных шлюпок, спрашивали: «Господа, у вас не найдётся еще одного местечка? Нет? Тогда извините за беспокойство. И счастливо оставаться …живыми.»

К сожалению, большинство из нас будет в подобной ситуации использовать другие словосочетания и предпринимать совсем другие действия.

***ТОЛПА В ЗАМКНУТОМ ПРОСТРАНСТВЕ.***

Паника в замкнутом помещении может произойти по различным причинам: пожар, взрыв, вооружённая агрессия группы террористов и т.д. Вам очень хочется вскочить и побежать вместе со всеми, не важно куда, важно отсюда. Но очень важно, когда бежать и куда. Если вы надумали убегать, то старайтесь быть первыми, пока ещё проходы свободны, пока ещё основная масса людей выбирается из рядов кресел, пока они ещё не превратились в толпу и помнят о нормах человеческой морали, не пустили в ход кулаки и локти.

Потом эта мораль будет смята, раздавлена и растоптана тысячами ног. Если вы не успели оказаться в первых рядах бегущих, и если пока нет явной опасности, постарайтесь переждать, пока схлынет основной поток спасающихся. Сделать это очень трудно, когда все бегут. Но вы должны помнить, что толкотня в узких проходах бывает много опасней угрозы, вызывающей панику. Это можно делать, если есть угроза вашей жизни.

Перед броском избавьтесь от всех способных причинить боль вам и окружающим колющих, режущих, стеклянных и просто объёмных, выступающих из карманов предметов. Сколько угодно случаев, когда потерпевшие были изрезаны собственными ключами или ножничками высунувшихся из косметички. Представьте себе, что будет с вашими рёбрами, если в них упрётся ручка или кошелёк. Равномерное давление кости выдержат, а точечное не всегда.

Снимите очки, если не хотите, чтобы их вдавили вам в глаза. Уберите серёжки – их всё равно вырвут в сутолоке, но только вместе с ушами. Обязательно снимите с шеи галстук, шарф, цепочки, бусы, нательные на крепкой цепочке крестики (Едва ли вы сможете выдернуть руки из спрессованной толпы, чтобы ослабить давление галстука. И тем более не сможете затормозить движение этой толпы, чтобы снять шарф со случайного гвоздя на стене.)Намертво завяжите шнурки, да не на бантик, а на мёртвые узлы. Если кто-то наступит вам на распустившийся шнурок, вы можете упасть, а это верная смерть.

В толпу нужно входить с умом. Самое опасное место в толпе покидающей здание, – с краю. Людей, оказавшихся там, иногда в прямом смысле слова размазывают по стенам. Любой выступ, розетка и т.д., могут изрезать человека протаскиваемого вдоль стены. Поэтому главная задача человека, вливающегося в толпу, - как можно дальше отойти от её края. Это можно сделать либо вернувшись назад, либо «идти по головам». Особенно этот приём можно порекомендовать, если у вас на руках ребёнок. Втаскивать его в толпу – значит подвергать жизнь его опасности. Иногда родители сажают детей на плечи и вливаются в поток. В толпе, родители должны попытаться, повернувшись лицом к лицу, и уперевшись друг в друга согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу руками, поместить ребёнка между собой.

***ВЫЖИВАНИЕ В УЛИЧНОЙ ТОЛПЕ.***

Чем больше толпа, тем напряжённое её психологическое состояние, тем больше предрасположенность к агрессии, тем легче находится провокатор, поджигающий запал эмоционального взрыва, тем страшнее последствия возможной паники. Любая уличная толпа опасна изначальна. Народу много – поди разберись кто, что натворил. Такая безнаказанность в масштабах многотысячной толпы заразительна. Массовая вседозволенность иногда переходит в новое качество – ощущение всемогущества. Такая толпа ищет жертвы уже сознательно, поэтому смертельно опасна для всего живого, встретившегося на его пути. В дни социальной напряжённости или массовых гуляний не выходите лишний раз на улицу. Особенно следите за детьми, которые в силу своей любознательности стремятся попасть в самые горячие точки событий. Если в силу обстоятельств вы не можете избежать участия в массовом мероприятии, изберите наиболее для этого подходящий гардероб. Одежда должна быть на вас прилегающая, крепко на вас сидящая, с надёжными застёжками. Шарфы, галстуки, цепочки могут вас задушить. Распустившиеся шнурки – уронить. Туфли на высоком каблуке – убить упавших людей. Старайтесь не лезть в гущу событий, в голову идущей колоны. В этом случае лучше находиться с краю толпы, там  больше шансов вовремя покинуть место событий. В толпе спасаются не тогда, когда спасаются все, а тогда когда паника и массовое бегство только предполагается. Если вы решили подняться на какие-то сооружения, столбы – смотрите, чтобы они были прочны и надёжно стояли на земле.

Для человека оказавшегося в центе толпы можно выделить две основные задачи, на которых он должен сосредоточиться: защитить грудную клетку от сдавливания и постараться не упасть. Не нагибайтесь за уроненными вещами, чтобы вы не уронили. Не реагируйте на боль в ногах и теле, не пытайтесь рассмотреть нанесённые вам повреждения. Если вы упали – немедленно, ни мешкая, ни мгновения, пока ваша ниша не затянулась, поднимайтесь. Быстро подтягивайте ноги к себе, группируйтесь и резким и сильным рывком, разжимаясь, подобно пружине, прыгайте вверх. Руки в толпе необходимо выставить перед грудью, со сцепленными в замок пальцами или выставленными кулаками. При каждом вдохе вы можете отжимать руки от себя, выигрывая дополнительные миллиметры объёма лёгких.

**При приближении уличной толпы надо:**

1. быстро уйти в боковые улицы и переулки, в том числе через проходные дворы;

2. зайти в подъезды и подняться на крыши домов;

3. если подъезды закрыты, разбить окна первого этажа и зайти в подъезды через квартиры;

4. в крайнем случае, забраться на козырьки капитальных строений, другие устойчивые возвышения.

**При приближении уличной толпы нельзя:**

1. убегать от толпы в сторону её движения;

2. уходить в тупиковые, сужающиеся и перекопанные улицы.

В движущейся толпе надо:

1. избегать мест соприкосновения толпы со строениями;

2. плыть в общем, направлении, стараясь устоять на ногах;

3. снять шарфы, галстуки, цепочки, очки;

4. затянуть пояса, ремни, намертво завязать шнурки;

**В движущейся толпе нельзя:**

1. пытаться оказывать сопротивление;

2. хвататься за неподвижные предметы, тем более прижиматься к ним;

3. нагибаться, поправлять обувь, поднимать потерянные вещи.

***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА***

***КАК ПОБОРОТЬ СВОЙ СТРАХ.***

Когда рядом случается трагедия, на человека накатывается липкий страх. И отвращение от собственного бессилия. Как не стать заложником этих чувств? Психологи – специалисты по стрессу рекомендуют ряд простых приёмов:

* *глубоко вдохните и с кашлем выдохните (несколько раз). Пульс должен стать спокойнее и паника отступит;*
* *встаньте, на выпрямленных ногах, несколько раз поднимитесь на носки и резко опуститесь; мышцы наполняются силою, руки и ноги перестанут холодеть, вы почувствуете себя увереннее;*
* *повращайте кистями рук, активность в кистях рук расслабляет и успокаивает;*
* *не пренебрегайте лекарственными препаратами. Валокардин, валосердин, корвалол, легкие успокаивающие средства….*

*Как только наступает некоторое успокоение, нужно его закрепить. Примите тёплый душ. Можно делать это несколько раз в день, вода уносит тревогу и очищает и тело, и душу. Выйдите на улицу, в люди. Благотворное влияние оказывает дневной свет, свежий воздух, ветер. Если вы страдаете от личного горя, и никто из посторонних о нём не знает, увидев вокруг спокойных людей, спешащих по своим делам, вы поймёте что надо жить дальше.*

*Если в трагическую ситуацию вовлечены многие, найдите людей, которым, может быть, хуже, чем вам, и которые нуждаются в помощи. Помогая им, вы поможете себе. Это не просто отвлечение от собственных переживаний. В данном случае в организме включается множество психологических и социальных механизмов, позволяющих человеку преодолеть свой стресс, и он исчезает, возникает активное, социально полезное поведение*